

きょうのこんだて

7 月 3 日 (月)



- ・マーボーなすどん
- ・パリパリサラダ
- ・れいとうみかん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



たまねぎ → たくらさん
きゅうり → たくらさん

きょう は「なす」についてお話をします。

なすは、インドで生まれ、奈良時代に日本へやってきました。

昔は、とても高価な野菜として知られていたそうです。

今が旬の夏野菜の1つで、おなかの調子を整えてくれる

「食物繊維」がたくさん入っています。また、紫色の皮には、

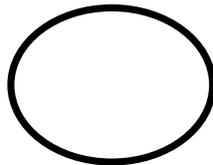
「ナスニン」という目により栄養素が入っています。

7月もしっかり食べて、暑さに負けない強い体を作しましょう！

もりつけかた



れいとうみかん



マーボーなすどん



パリパリサラダ



きょうのこんだて

7 月 4 日 (月)



- ・わかめごはん
- ・なつのっぺじる
- ・ししゃものごまあげ
- ・わふうあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



なす・じゃがいも・きゅうり
→ たくらさん

今日は「のっぺ」という新潟県の郷土料理をアレンジして、
夏野菜を盛り込んだ「夏のっぺ汁」にしました。

夏のっぺ汁には、2種類の夏野菜が入っていますが、

見つけられますか？答えは、「なすと冬瓜」です。

夏野菜は、ビタミンや水分が豊富なので、夏バテ防止や水泳などの
疲れをとってくれる働きがあります。

1学期も残りわずかなので、毎日の食事をしっかりとって、
元気に過ごしましょう！

もりつけかた



- ・ししゃものごまあげ
- ・わふうあえ



わかめごはん

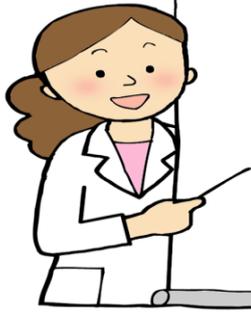


なつのっぺじる



きょうのこんだて

7月5日(水)



- ・レモンシュガートースト
- ・トマトクリームシチュー
- ・ナッツオンサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



たまねぎ・じゃがいも・きゅうり
→ たくらさん

今日は、さっぱりとした後味が人気の「レモンシュガートースト」です。
レモンには、「ビタミンCやクエン酸」という栄養素が入っています。
ビタミンCやクエン酸には、疲れをとる働きや、カルシウムの吸収を
助ける働きがあります。レモンシュガートーストと一緒に、牛乳を
しっかり飲むことで、骨が丈夫になります。
また、レモンの香りのもとである「リモネン」には、頭をスッキリさせる
効果があるので、よく噛んで、味わって食べてくださいね。

もいつけかた



オン
ナッツonサラダ



トマト

レモンシュガートースト

クリームシチュー



きょうのこんだて

7月6日(木)



- ・ペスカトーレ
- ・グリーンサラダ
- ・ブルーベリーとバナナのケーキ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



たまねぎ → たくらさん
きゅうり → たくらさん
ブルーベリー → かとうさん

「ペスカトーレ」は、イタリアが発祥の料理です。

日本語では「漁師風」という意味になります。

イタリアの漁師さんが、売れ残った魚介類をトマトソースで煮て食べていたのがはじまりと言われています。

また、今日の給食には、デザートとしてケーキを付けました。

西東京市の農家さんのブルーベリーを使って作っています。

旬の今の時期にしか食べられない、期間限定のデザートなので味わって食べてくださいね。

もいつけかた



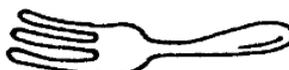
ブルーベリーと
バナナのケーキ



ペスカトーレ



グリーンサラダ



きょうのこんだて

7月7日(金)



- ・あなごちらし
- ・たなばたじる
- ・サイダーかん
- ・ぎゅうにゅう



きょう たなばたこんだて
今日は、「七夕献立」です。

あなご えどじだい えど とうきょう にんぎ きょうどりょうり
「穴子ちらし」は、江戸時代に江戸(東京)で人気があり、郷土料理
う つ あなごすし
として受け継がれてきた穴子寿司をアレンジしたものです。

いま しゅん あなご えー いーびーえー ていーえいちえー えいようそ
今が旬の穴子には、ビタミンAや EPA・DHA という栄養素が
ほうふ かぜ びょうき よぼうこうか
豊富で、風邪や病気の予防効果があります。

たなばたじる ほしがた ふ かまぼこ い
また、「七夕汁」には、そうめん・星形のお麩と蒲鉾を入れて
あま がわ しるもの
天の川をイメージした汁物にしました。

ねん ど きょうじしょく あじ た
年に1度の行事食なので、味わって食べましょう！

もりつけかた



サイダーかん



あなごちらし



たなばたじる



きょうのこんだて

7 月 10 日 (月)



- ごはん (にいがたけんさん: ミルキーQueen)
- エコふりかけ
- なつやさいのみそしる
- とうふとひきにくのあまからに
- ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

たまねぎ → たくらさん

給食では、さばの削り節から出汁をとっています。
いつもは出汁をとった後に捨ててしまうのですが、
もったいないなあ…と思い、「ふりかけ」に使ってみました！
また、今日のお米は「ミルキーQueen」という品種で、
少ない水で炊くことができ、地球にやさしく調理ができました。
給食室でも、できることから「SDGs」に取り組んでいます。
みなさんも、自分たちにできる「SDGs」はないか、
考えてみてくれると嬉しいです。

もりつけかた



とうふとひきにくのあまからに



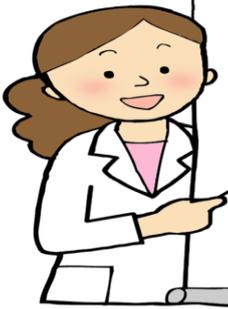
- エコふりかけ
- ごはん

なつやさいの
みそしる



きょうのこんだて

7 月 11 日 (火)



- ・パエリア
- ・ソパ・デ・アホ
- ・エンサラダ・デ・サナオリア
- ・ヨーグルッペ



《きょうの のうかさん》

たまねぎ → たくらさん

今日は「スペイン料理」の献立です。

「パエリア」は、米・肉・魚介・野菜の出汁を使って作る、
スペインの炊き込みご飯です。

「ソパ・デ・アホ」は、日本語に直すと「スープ・の・にんにく」、

「エンサラダ・デ・サナオリア」は、「サラダ・の・にんじん」です。

なので、にんにくのスープとにんじんのサラダという意味になります。

どの料理も香りが豊かなのが特徴です。

よく噛んで味わって食べましょう！

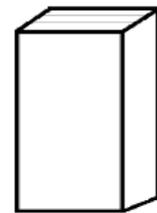
もりつけかた



エンサラダ・デ・サナオリア



パエリア



ヨーグルッペ

ソパ・デ・アホ



きょうのこんだて

7月12日(水)



- ・ごまじゃこごはん
- ・ワンタンスープ
- ・すぶた
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》



- ピーマン → たくらさん
- じゃがいも → たくらさん
- きくらげ → たかださん

こんげつ きゅうしょくもくひょう あつ ま しょくじ と く
今月の給食目標「暑さに負けない食事をしよう」に取り組めて
いますか？暑さに負けないためのポイントは次の3つです！

① 1日3回の食事を大切に、好き嫌いせず食べましょう。

② 冷たい食べ物に注意しましょう。

おなかの調子が悪くなると、夏バテしやすくなります。

③ 水分補給は、一気にたくさんではなく、こまめに少しずつとる
ようにしましょう。

ぜひ、夏休み中も意識をして生活してみてくださいね。

もりつけかた

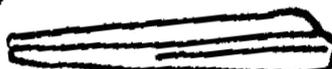


すぶた



ごまじゃこごはん

ワンタンスープ



きょうのこんだて

7月13日(水)



- にくみそうどん
- やさいチップス
- すいか
- ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

じゃがいも → つづきさん



いま しゅん はなし
今が旬の「すいか」についてお話をしてします。

すいかは、食べてわかる通り「水分」が多い食べ物です。

その水分の中には、ビタミンCなどの夏バテ予防に効果的な
栄養素がたっぷり含まれています。

今日は特別に、おいしいすいかの見分け方を紹介します。

- ① ツルの付け根がくぼんでいる、
 - ② しま模様の黒色が濃い、
 - ③ しま模様を触るとデコボコしている、この3つのポイントです。
- ぜひ、お家の人にも教えてあげてくださいね。

もいつけかた



すいか



にくみそうどん



やさいチップス



きょうのこんだて

7 月 14 日 (金)



- ・スタミナどん
- ・わかめスープ
- ・もやしとピーマンのおひたし
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

たまねぎ → たくらさん
ピーマン → たくらさん



きょう しつど たか からだ おも かん
今日は湿度が高いので、体が重い感じがするかもしれませんね。

しつど たか ひ たいおんちようせつ からだ ねつ
湿度が高い日は、体温調節がうまくいかず、体に熱がたまるので

ねっちゅうしょう
熱中症になりやすくなってしまいうそうです。

きょう ねっちゅうしょうよぼう こうか びーわん ぶく
そこで今日は、熱中症予防にも効果がある「ビタミンB1」を含む

ぶたにく しー ぶく つか こんだて
豚肉や、「ビタミンC」を含むピーマン・もやしなどを使った献立に

しました。

きょう きゅうしよく た げんき す
今日の給食ももりもり食べて、元気に過ごしましょう！

もりつけかた



もやしとピーマンのおひたし



スタミナどん



わかめスープ



きょうのこんだて

7 月 18 日 (火)



- ・ガーリックピラフ
- ・コンソメスープ
- ・しろみフライのラタトゥイユかけ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

たまねぎ・ピーマン
なす・ズッキーニ
→ たくらさん

きょう 今日、^{はなし}「ラタトゥイユ」についてお話をします。

ラタトゥイユは、フランスの^{きょうどりょうり}郷土料理です。

^{なつやさい}夏野菜を^{にこ}煮込んだ^{りょうり}料理で、^たそのまま^{いっばんてき}食べるのが一般的ですが、

^つパンに^た付けて^た食べたり、^たパスタソースに^あアレンジしたいと、

^{さまざま}様々な^た食べ方があるそうです。

^{きゅうしよく}給食では、^{しろみざかな}白身魚の^くフライと^あ組み合わせてみました。

^{のうか}農家さんから^{とど}届いた^{なつやさい}夏野菜が^も盛りだくさんの^{こんだて}献立です。

きょう 今日^{あじ}も^た味わって^た食べましょう！

もりつけかた



しろみフライの
ラタトゥイユかけ



ガーリックピラフ

コンソメスープ



きょうのこんだて

7月19日(火)



- ・なつやさいのツナカレー
- ・おくらのサラダ
- ・プラム
- ・とうきょうぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

たまねぎ
ズッキーニ
きゅうり

→ たくらさん



きょう しゅん しょくざい はい こんだて
今日も、旬の食材がたっぷり入った献立です。

パプリカ・トマト・ズッキーニ・なす・おくら・コーン・プラムの7種類！

どの料理に入っているか、探してみてくださいね。

さて、1学期の給食は今日で最後です。

すみよししょう すみよししょう 毎日モリモリ食べてくれるので、

宮崎先生も調理員さんもとっても嬉しいです♪

2学期の給食も楽しみにしてもらえよう頑張ります！

なつやす ちゅう しょくせいかつ き つ す
夏休み中も、食生活に気を付けて過ごしてくださいね。

もりつけかた



プラム



とうきょう
ぎゅうにゅう

なつやさいのツナカレー

おくらのサラダ

